

Paris, le 19 septembre 2016

Étude « Bien vieillir » : des seniors positifs, actifs et organisés

Avec plus de 20 millions de Français âgés de 55 ans et plus en 2015, soit 31 % de la population, le « bien vieillir » est un véritable enjeu de société. Dans le cadre de ses actions de prévention, l'association Attitude Prévention a lancé une étude exclusive¹ auprès des 55 ans et plus afin de connaître leur façon d'anticiper ou de vivre leur retraite. Les résultats montrent que les seniors apprécient ce moment de leur vie et se révèlent actifs et organisés. Autant de facteurs clés pour rester en bonne santé !

► 97 % des seniors se sentent bien dans leur âge

Premier enseignement de cette étude, les seniors se sentent bien dans leur âge : 97 % se trouvent mentalement et 96 % physiquement en accord avec leur âge voire plus jeunes.

Santé et sociabilité sont au cœur de la notion du bien vieillir. 3 seniors sur 4 estiment qu'il est facile pour eux de bien vieillir. Pour les autres, les problèmes de santé sont la principale difficulté rencontrée à cette période de leur vie. 93 % des seniors estiment ainsi que bien vieillir, c'est d'abord vieillir en bonne santé. Interrogés sur ce qu'il y a lieu de faire pour bien vieillir, les seniors citent la pratique d'un sport, d'exercice ou de marche (69 %), le fait d'être entouré par sa famille (68 %) et plus généralement la nécessité d'avoir une vie sociale (56 %).

Enfin, **la retraite est perçue très positivement, aussi bien par les seniors en activité, que par les retraités. 79 % des interviewés citent uniquement des termes positifs lorsqu'il s'agit de qualifier la retraite.** Elle est pour eux synonyme de liberté (72 %), de temps libre (66 %), de loisirs (53 %), d'épanouissement et de plaisir (37 %). Seuls 4 % ne citent que des termes négatifs.

► 9 seniors sur 10 pratiquent au moins deux activités par semaine

99 % des seniors pratiquent au moins une activité par semaine (hors ménage, courses, télévision...) et ils sont près de 9 sur 10 à en pratiquer au moins deux.

Les activités plébiscitées chaque semaine sont les loisirs chez soi (jardinage et activités manuelles) pour 91 % des seniors, les activités intellectuelles (lecture, mots croisés, etc.) pour 79 % d'entre eux et l'activité physique (sport, exercice ou marche) pratiquée par 76 % des personnes interrogées.

Les activités qui permettent de cultiver le lien social sont également privilégiées, notamment celles qui touchent à la sphère familiale. 63 % des seniors reçoivent des proches, leur rendent visite ou gardent des enfants au moins une fois par semaine. 30 % des interviewés participent à des loisirs associatifs. Les sorties culturelles sont au programme hebdomadaire de 12 % des seniors et sont mensuelles pour 35 % d'entre eux.

► Une organisation de l'emploi du temps variable selon les activités

9 seniors sur 10 planifient au moins une activité. Leur propension à s'organiser à l'avance varie selon l'activité. Ainsi, 81 % des seniors planifient leurs voyages. A l'inverse, pour les activités manuelles ou le jardinage, la spontanéité est privilégiée : moins d'un tiers les prévoient à l'avance. Les seniors anticipent également le bénévolat (planifié par 66 %), la garde des enfants (52 %), le fait de recevoir des proches (50 %) ou de leur rendre visite (47 %). La planification porte sur la semaine (30 %), le mois (27 %) ou les 6 mois à venir (20 %).

Plusieurs raisons poussent les seniors interrogés à planifier leurs activités. Pour 33 % d'entre eux, c'est le moyen d'organiser des activités à plusieurs, ce qui témoigne une nouvelle fois de l'importance du lien social. 31 % des seniors privilégient l'organisation pour être toujours occupés ou pour s'obliger à pratiquer une activité.

Même chez les seniors encore au travail, la retraite s'organise : ils sont 53 % à avoir réfléchi aux activités qu'ils vont mettre en place à la retraite. Parmi ces actifs, 67 % ont déjà une idée précise de leurs futures activités au quotidien.

Pour Norbert Bontemps, président de la Commission Santé d'Attitude Prévention : « Cette étude montre qu'il est essentiel de conserver une activité physique et intellectuelle tout comme une vie sociale pour bien vieillir. L'organisation du temps libre, à travers la planification des activités, est également un des facteurs clés d'une retraite vécue pleinement. »



À propos de l'association Attitude Prévention :

Attitude Prévention est une association créée par les adhérents de la Fédération française de l'assurance (FFA). Risques routiers, risques d'accidents de la vie courante, risques santé : Attitude Prévention agit et responsabilise sur toutes les causes de sinistralité.

En savoir plus



attitude-prevention.fr



[@PreventAttitude](https://twitter.com/PreventAttitude)



[Attitude Prévention](https://www.facebook.com/AttitudePrevention)

Contacts presse :

Agence Entre nous soit dit

Sarah Maurit / Claire Mathurin

01 40 29 15 53 / 01 40 29 15 54

smaurit@entrenousoitdit.fr / cmathurin@entrenousoitdit.fr

Attitude Prévention

Nathalie Irisson

01 42 47 94 31

n.irisson@attitude-prevention.fr